



アボカド・マグロの和風ポキ丼

まつりしたなめらかさ～アボカドレシピ① アボカド・マグロの和風ポキ丼

材 料 (2人分)

アボカド	1個
刺身用マグロ	180g
酢飯	2膳
★しょうゆ	大さじ1
★だしパック(中身)	小さじ1/2 ※本格・万能だしパック使用
★ごま油	大さじ1
★わさびチューブ	1.5cm
★レモン汁	小さじ1/2
いりごま・大葉・きざみのり	
.....	適量

- アボカドは半分に切り、種を取りのぞき皮をむく。マグロはキッチンペーパーで水気をふきとる。アボカドとマグロは1.5cmの角切りにする。
- ★をよく混ぜる。①を冷蔵庫用保存パックなどに入れて、★を入れ全体になじませて冷蔵庫へ15分ほど入れておく。大葉は千切りにする。
- どんぶりに酢飯を入れて、マグロとアボカドをのせて、いりごま・大葉・きざみのりをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- マグロから出る水分(ドリップ)をふきとるのがポイントです。
- 酢飯はすしのこを使用。白いご飯でもおいしくいただけます。
- ★はお好みの味に調整してください。